

# 預 防 自 殺



## 全球每40秒就有一人死於自殺，而自殺是可以預防的。

具自殺傾向的人通常處於極度痛苦和絕望中，以致看不到其他選擇。這是其他人往往難以完全理解的。他們可能被絕望和孤獨感所蒙蔽，厭惡自己，以為死亡可以擺脫難以忍受的痛苦。然而，儘管他們渴望停止痛苦，不少人在考慮自殺時，內心仍存在很大的掙扎和矛盾。大多數考慮自殺者未必想死 – 他們只是想停止受痛苦。如果你發現身邊的親友具自殺傾向，你可嘗試及早識別並認真對待自殺前的警號。

### 預防自殺要點：

- 一) 留意身邊的親友有否出現自殺前的警號(如：情緒低落、自殘行為、寫下關於死亡和自殺的訊息等)。
- 二) 如果你認為對方正考慮自殺，請坦誠和勇敢地直接問對方是否有自殺的想法、感受和計劃。
- 三) 如果對方承認自己有自殺的念頭，請你保持冷靜，耐心聆聽其表達，嘗試從對方角度理解他的困擾，傾聽他的感受。如果我們能給予一個安全的空間讓對方表達內心的感受，他會感到自己並不孤單。
- 四) 嘗試給予希望，協助對方理解自殺的想法和感覺是暫時的。也讓對方知道，他的生命對你很重要。
- 五) 如果你擔心自己未能即時提供協助，或當情況危急，請立即尋求專業人士支援或報警求助。

### 24小時求助熱線電話：

香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222

生命熱線：2382 0000

協青社青少年服務熱線：9088 1023

明愛向晴熱線：18288

芷若園24小時危機熱線：18281

社會福利署熱線：2343 2255

利民會即時通：35122626